



بسم الله الرحمن الرحيم

موضوع الخوف والحزن وعلاقتهما في القرآن والسنة وفي سير الصالحين من أعظم الموضوعات التربوية، لأنهما مشاعر باطنية عميقة، إذا وُجِّهت إلى الله صحّت النفس، وإذا انحرفت أورثت الاضطراب.

---

1. في القرآن الكريم

أ- الخوف

الخوف في القرآن يأتي بمعنى الخشية والرهبة من الله، وهو خوف إيجابي يدفع إلى الطاعة:

- (فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ) [آل عمران: 175].
- (وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا) [الإنسان: 7].
- (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) [فاطر: 28].

فالخوف هنا ليس رعبًا مشلولًا، بل خشية واعية تحمي من المعصية.

ب- الحزن

الحزن يُذكر غالبًا على أنه شعور يُرفع عن المؤمنين:

- (أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ) [فصلت: 30].
- (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) [التوبة: 40].
- (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا) [فصلت: 30].

الحزن غالبًا متعلق بالدنيا وفقدانها، فيُعزّى المؤمن أن لا يأسف على ما فاته ولا يحزن على ما يصيبه، لأن الله معه.

العلاقة بينهما في القرآن

- الخوف مطلوب إذا وُجِّه إلى المستقبل (من عذاب الله).
- الحزن مرفوع عن المؤمن، لأن الماضي بيد الله، فلا يأسى على ما فات.

فالخوف يوجّه العمل في المستقبل، والحزن يُعالج بالثقة بالله على الماضي والحاضر.

---

2. في السنة النبوية

- قال النبي ﷺ: "لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً ولبكيتم كثيرًا" (متفق عليه) ← خوف يورث العمل.
- وقال ﷺ لعبد الله بن عباس: "احفظ الله يحفظك ... واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك" (الترمذي) ← علاج الحزن على الماضي.
- وكان ﷺ يقول في الدعاء: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل" (البخاري) ← فالحزن إذا سيطر أورث العجز.

---

3. في سير الصالحين

- أبو بكر الصديق رضي الله عنه: لما كان في الغار، خاف على رسول الله ﷺ، فقال له النبي: "لا تحزن إن الله معنا"، فغلب رجاء المعية على الحزن.
- عمر بن الخطاب رضي الله عنه: كان يقول: لو نادى منادٍ من السماء: إن الناس كلهم في الجنة إلا رجلًا واحدًا لظننت أني أنا هو ← خوف دائم يدفع للعمل.
- الحسن البصري: كان يقول: المؤمن يعمل بالطاعات وهو مشفق وجل، والفاجر يعمل بالمعاصي وهو آمن.
- ابن القيم قال: القلب في سيره إلى الله بين الخوف والرجاء، فإذا غلب الحزن أورث الكسل، وإذا غلب الخوف أورث القنوط، والوسط أن يكون قلبه كالجناحين للطائر: الخوف والرجاء، والجسم هو المحبة.

---

4. الخلاصة التربوية

- الخوف من الله مطلوب، وهو حافز إلى الطاعة ومانع من المعصية.
- الحزن مذموم إذا أورث اليأس والكسل، لكن قد يكون رحمة إذا كان على الذنوب فيُثمر توبة.
- المؤمن يعيش بين خوف من المستقبل (الآخرة)، وطمأنينة من معية الله، فيُرفع عنه الحزن على ما مضى.

جدول مقارنة بين الخوف والحزن في القرآن والسنة وسير الصالحين:

جدول: الخوف والحزن في النصوص والتجارب الإيمانية

الجانب	الخوف	الحزن
في القرآن	- مطلوب: (فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ) [آل عمران: 175] - يحفّز على العمل: (وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا) [الإنسان: 7]	- مرفوع عن المؤمنين: (أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا) [فصلت: 30] - يُهوَّن على المؤمن: (لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) [التوبة: 40]
في السنة	- حديث: "لو تعلمون ما أعلم لضحكتم قليلاً ولبكيتم كثيرًا" (متفق عليه) ← الخوف دافع للعمل.	- دعاء: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن..." (البخاري) ← الحزن يُستعاذ منه إذا أورث ضعفًا.
في السيرة النبوية	- النبي ﷺ كان يقوم الليل حتى تتورم قدماه خوفًا من الله.	- في الغار: قال ﷺ لأبي بكر: "لا تحزن إن الله معنا" ← رفع الحزن بالمعية الإلهية.
في سير الصحابة والصالحين	- عمر رضي الله عنه: لو نادى منادٍ من السماء أن الناس في الجنة إلا رجلًا واحدًا لظننت أني أنا هو ← خوف يدفع للعمل.	- أبو بكر رضي الله عنه حزن في الغار، لكن النبي ﷺ ثبته بالمعية. - الحسن البصري: المؤمن يعمل بالطاعات وهو مشفق وجل.
البعد التربوي	- خوف المستقبل من عذاب الله ← يثمر التوبة والجد والاجتهاد.	- حزن الماضي على الذنوب ← إذا صحبه رجوع لله أصبح توبة، وإذا استولى على القلب صار يأسًا وكسلًا.

🔹 الخلاصة:

القلب السليم يعيش بين الخوف من الله الذي يحفّز على الطاعة، والطمأنينة بمعية الله التي ترفع الحزن. فالمؤمن لا يسيطر عليه الخوف فيقنط، ولا يسيطر عليه الحزن فييأس، بل يكونان عنده جناحين يقودانه إلى الله، والمحبة هي قلب الطائر.

البعد النفسي/التربوي المعاصر (مستوحى من مبادئ العلاج المعرفي السلوكي CBT) في ضوء القرآن والسنة حول الخوف والحزن:

---

1. الخوف

أ- في الواقع النفسي

- الخوف شعور طبيعي يحمي الإنسان من المخاطر.
- إذا تضخّم وصار غير واقعي (قلق مرضي) → يعيق السلوك ويمنع من الإنجاز.

ب- في ضوء القرآن والسنة

- القرآن يوجّه الخوف إلى الله بدل الدنيا: (فَلا تَخافُوهُم وَخافونِ) [آل عمران: 175].
- تحويل الخوف من "الخطر المجهول" إلى "الخشية من الله" → يثمر ضبط السلوك والطاعة.

ج- تطبيق تربوي (CBT)

- إعادة البناء المعرفي: عند التفكير: "سأفشل"، يُبدّل بـ: "إن خفت الله واتبعت أوامره فلن يضرني أحد".
- التعرّض التدريجي: كما في الجهاد والدعوة؛ المؤمن يواجه المواقف الصعبة وهو يستحضر أن الله معه.
- تمارين mindfulness إيمانية: التركيز على آيات المعية (إن الله معنا، لا تخافوا ولا تحزنوا) لتقليل الخوف.

---

2. الحزن

أ- في الواقع النفسي

- الحزن رد فعل على فقدان أو خيبة.
- إذا استمرّ صار اكتئابًا أو عجزًا عن العمل.

ب- في ضوء القرآن والسنة

- النبي ﷺ استعاذ من الحزن الذي يعوق العمل: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن".
- القرآن يعلّم أن الماضي بيد الله: (مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ) [التغابن: 11].

ج- تطبيق تربوي (CBT)

- إعادة تفسير الحدث: بدل "خسرت ولن أعوّض"، يصبح: "هذا قضاء الله، وربما فيه خير لم أره بعد".

- تغيير السلوك (Behavioral activation): دفع المسلم إلى أعمال صغيرة صالحة (صدقة، صلاة) ليتحول الحزن إلى عمل مثمر.
- التوكّل والرضا: مهارة نفسية/روحانية تقلل rumination (اجترار الأفكار) وتزيد السلام الداخلي.

---

3. العلاقة بين الخوف والحزن في التربية الإسلامية

- الخوف → ينظر إلى المستقبل (كيف أستعد للآخرة).
- الحزن → ينظر إلى الماضي (كيف أتعامل مع ما فات).
- الجمع بينهما يوازن النفس:
  - الخوف يحفّز → لا تراخي.
  - رفع الحزن بالثقة بالله → لا يأس.

---

4. تمرين عملي للمؤمن اليوم

- اكتب في ورقة:
  - "ما الذي أخاف منه؟" → صنّف: واقعي/غير واقعي.
  - "ما الذي أحزن عليه؟" → صنّف: بيدي تغييره/ليس بيدي.
- طبّق الآية أو الحديث المناسب:
  - لما تخاف → (إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا).
  - لما تحزن → (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ) [الحديد: 23].
- اجعلها عادة يومية كتمرين CBT روحي.

جدول عملي يساعد على التعامل مع الخوف والحزن بمنهج CBT (العلاج المعرفي السلوكي) ولكن منضبط بالقرآن والسنة:

جدول: معالجة الخوف والحزن بالقرآن والسنة (نموذج تطبيقي)

الحالة	الفكرة السلبية (Cognition)	إعادة البناء المعرفي (من القرآن/السنة)	السلوك البديل (Behavior)
الخوف من المستقبل (فقدان العمل، المرض…)	"سأفشل ولن ينجيني أحد"	(وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) [الطلاق: 2-3]	- صلاة ركعتين استخارة.- وضع خطة عملية صغيرة للرزق/العمل.- ذكر: حسبي الله ونعم الوكيل.
الخوف من الناس	"سيضرّونني أو يؤذونني"	(فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ) [آل عمران: 175]	- مواجهة الموقف مع استحضار مراقبة الله.- تكرار: اللهم اكفنيهم بما شئت.
الحزن على الماضي (فقد حبيب، فشل)	"ضاع كل شيء ولا أمل"	(لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ) [الحديد: 23]	- كتابة الدروس المستفادة من التجربة.- صدقة جارية عن الميت أو خدمة لغيرك.- دعاء النبي ﷺ: اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيرًا منها.
الحزن على الذنوب	"لن يغفر الله لي، أنا ميؤوس"	(قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ) [الزمر: 53]	- توبة نصوح مع عمل صالح.- استغفار يومي (100 مرة).- نشاط تطوعي يذكّرك بقيمة التوبة.
الحزن والقلق العام (هموم متراكمة)	"مستقبلي مظلم، حياتي بلا قيمة"	دعاء النبي ﷺ: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل… (البخاري)	- تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة.- ممارسة نشاط بدني (رياضة/مشي).- ملازمة أذكار الصباح والمساء.

- الاستخدام التربوي:

يمكن للمسلم أن يطبع هذا الجدول، ويملأه يوميًا بما يخافه أو يحزنه، ثم يربطه مباشرة بآية أو حديث، ويحدد سلوكًا بديلًا عمليًا. وهكذا تتحول المشاعر السلبية إلى دافع إيجابي وسلوك صالح.

أ. عبد الإله الغياثي

ألمانيا 2025